



*"Principi da ricordare
per crescere"*



Dott.ssa Monica Di Mauro



LE REGOLE della GIORNATA

- ♥ STAI NEL QUI E ORA:
non andare troppo avanti o indietro
con il pensiero. VIVI IL PRESENTE.
- ♥ NON LAMENTARTI
- ♥ VEDI IL LATO POSITIVO di
ogni cosa... o sforzarti di farlo!
- ♥ COLTIVA quello CHE AMI
... fai cose che ti piacciono!
- ♥ SMETTI di CHIEDERTI COSA
PIACE AGLI ALTRI e PENSA
A QUELLO CHE PIACE A TE!

- Monica -





Gli oli essenziali che aiutano di più a sentirsi gioiosi, in diffusione o inalati attraverso un oggetto aromatico, possono essere davvero tanti.

La scelta può variare in base al nostro temperamento o alla situazione in cui ci troviamo.

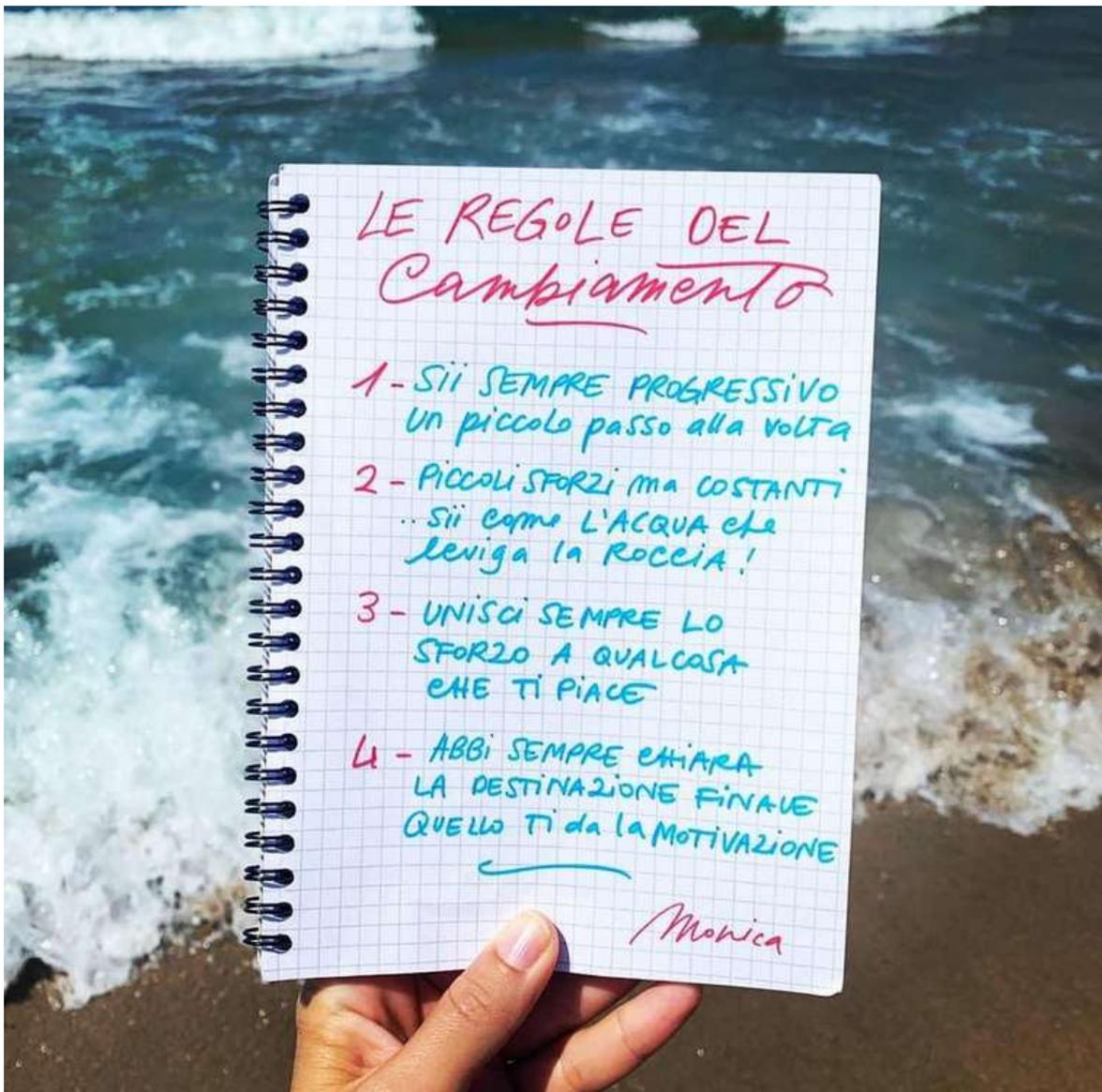
Nei miei videocorsi ne parlo diffusamente. Oggi condivido con voi una miscela semplicissima e molto estiva.

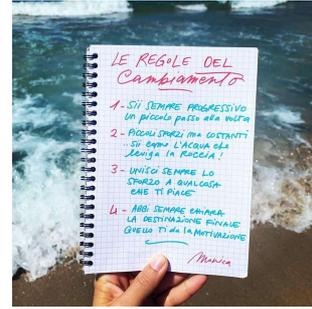
Di aiuto a tenere bilanciato l'umore e lontani gli insetti.

30% Lavanda, 30% Menta Piperita, 20 % Rosmarino e 20% Citronella.

Inalatelata tenendo a mente "Le regole della gioia"... e sentirete il vostro umore distendersi, la vostra mente e il vostro respiro "spalancarsi" e la vita tornare a sorridere...

Questa miscela va benissimo anche per rivitalizzare il "cervello stanco"... e togliervi quella fastidiosa sensazione di "testa piena".





I cambiamenti spaventano sempre, anche quando portano miglioramento.

L'ignoto, è qualcosa che rende inquieta la nostra mente. È lei che teme di non saper gestire la novità. "E se poi capita...?" "E se non riesco..?.", "Ma magari succede che..." .

Mentre il cuore NON VACILLA MAI. Quando plachiamo il pensiero possiamo avvertire la forza e la calma del cuore.

La nostra anima infatti gioisce nella libertà! Ama l'incerto, vuole l'avventura e apprezza il mistero.

Quando realizzerai un cambiamento vuoi scommettere che poi ti sentirai più forte ?

Se abbiamo in mano alcune regole semplici e chiare, qualunque cambiamento, voluto o subito, grande o piccolo, diverrà gradualmente migliorativo per noi.

Ecco i miei punti fondamentali che ti consiglio di avere sempre saldi:

1) Sii sempre progressivo, un passo alla volta. Pretendi solo ciò che riesci da te stesso.



- 2) Compi piccoli sforzi ma costanti. Sii come l'acqua che leviga la roccia.
- 3) Unisci sempre lo sforzo a qualcosa che ti piace.
- 4) Abbi sempre chiara la destinazione finale. È lei che ti dà la motivazione per fare gli sforzi di adattamento.

Gli oli essenziali, come sempre ci staranno a fianco. Io ti consiglio di utilizzarli sull'oggetto aromatico per averli sempre con te! Se non sai cosa sono gli OGGETTI AROMATICI qui

(<https://www.monicadimauro.it/videoseminari-singoli/>) trovi il link ai miei seminari singoli. Tra essi c'è il mio seminario sugli "oggetti aromatici" e i loro significati. Metti in diffusione o sull'oggetto aromatico gli oli che ti danno più forza e abbi a mente le mie regole. Sarà tutto diverso! ...Incredibilmente più semplice...

La mia miscela della forza e della calma è questa:

Su 10 gocce:

2 Chiodi di garofano ,

3 Ylang Ylang

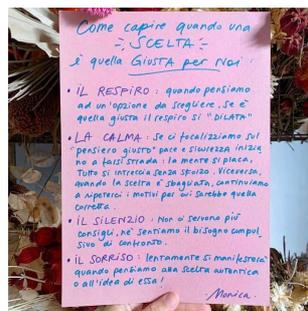
e 5 Menta piperita



Come capire quando una
=: SCELTA =:
è quella GIUSTA per Noi :

- IL RESPIRO : quando pensiamo ad un'opzione da scegliere, se è quella giusta il respiro si "DILATA"
- LA CALMA : se ci focalizziamo sul "pensiero giusto" pace e sicurezza iniziano a farsi strada : la mente si placa, tutto si intreccia senza sforzo. Viceversa, quando la scelta è sbagliata, continuiamo a ripeterci i motivi per cui sarebbe quella corretta.
- IL SILENZIO : Non ci servono più consigli, ne sentiamo il bisogno compulsivo di confronto.
- IL SORRISO : lentamente si manifesterà quando pensiamo alla scelta autentica o all'idea di essa!

Monica.



COME CAPIRE QUANDO UNA SCELTA È QUELLA "GIUSTA" PER NOI?

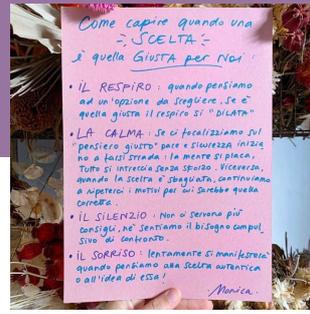
...che sia rispetto alla scelta dell'olio essenziale piuttosto che QUALUNQUE altra cosa, un partner, un socio, un amico o anche rispetto a una situazione, un lavoro, un cambiamento di casa, scuola ecc...

La mente non tace mai e continuamente ci sottopone obiezioni. Situazioni più o meno probabili che potrebbero verificarsi in base a ciò che abbiamo già passato o a ciò che ci hanno detto altri. In base alle tante paure che si insinuano in noi... Ci travolge in un ping pong che sfinisce.

Come fare a distinguere una scelta vera, profondamente sentita, da una non autentica e frutto di condizionamento? Non è sempre facile capire quando una scelta è evolutiva per noi. Se nasce dalla paura e da un "eccesso di razionalità" o dalla nostra parte più profonda, autentica e "connessa al divino".

I "segni" principali attraverso cui l'anima si manifesta sono quelli delle **SENSAZIONI**. Ma anche le sensazioni, se ancora non siamo bravi ad ascoltare il corpo, si confondono.

Quindi.... da quali parametri possiamo inequivocabilmente intuire la volontà della nostra anima?



Questi sono i più importanti :

IL RESPIRO. Quando pensiamo ad un'opzione da scegliere, se è quella giusta, il respiro si "dilata". Prendersi automaticamente un respiro "pieno" pensando a "quella

cosa" è il classico "sintomo" dell'aver centrato l'obiettivo...

LA CALMA. Se ci focalizziamo sul "pensiero giusto", pace e sicurezza iniziano lentamente a farsi strada. La mente si placa perché ad ogni obiezione nasce spontanea la risposta.

Tutto si intreccia senza sforzo o con uno sforzo minimo.

Viceversa quando non siamo "nel nostro" dobbiamo continuare a ripeterci i motivi per cui quella scelta sarebbe corretta.

IL SILENZIO. Non ci servono più consigli. Quel bisogno compulsivo di confronto e conforto dall'esterno si affievolisce fino a svanire. Smettiamo di doverne parlare di continuo...

IL SORRISO. È un altro parametro vitale indice di "soddisfazione" interna. Lentamente si manifesterà quando pensiamo alla scelta autentica o all'idea di essa.



IMPARARE A LASCIAR-SI ANDARE

- NON TEMERE GLI ERRORI, Sono amici, non nemici! Ti indicano solo la strada da non seguire.
- RICORDATI CHE OGNI COSA CHE FAI TI DEVE PIACERE OPPURE SERVIRE, altrimenti va abbandonata.
- QUANDO ASCOLTI LA TUA VOCE INTERIORE CHE TI GIUDICA O RIDICOLIZZA RICORDATE: nessuno è bravo da subito e tu stai provando.
- SI FALLISCE SOLO QUANDO NON SI TENTA!

Monica



LA FILOSOFIA E GLI OLI ESSENZIALI CHE CI AIUTANO A LASCIARCI ANDARE ED ESSERE FLUIDI.

Se senti di essere una di quelle persone che spesso (o anche solo ogni tanto) si rimprovera eccessivamente perché ha paura di sbagliare e per questo non si avventura nelle proprie conquiste, rinunciando ad affermare se stessa a pieno e a godersi la vita...

Ti riassumo i concetti più importanti da tenere a mente:

NON TEMERE GLI ERRORI: sono "amici", non nemici! Ti indicano solo la strada da non seguire. Non aver paura di ammetterli, perché solo esplicitandoli potrai averli chiari e non commetterli di nuovo.

OGNI COSA CHE FAI TI DEVE PIACERE OPPURE

SERVIRE, altrimenti va abbandonata. Ogni sforzo che compii deve avere un "ritorno" in termini di crescita personale o ricompensa adeguata. Se non è così fai di tutto per eliminare quella fonte di sforzo prima possibile, ti sta producendo solo stress.

QUANDO SENTI IL TUO PENSIERO CHE TI GIUDICA O RIDICOLIZZA RICORDATI CHE NESSUNO È "BRAVO DA SUBITO" e tu stai comunque provando, già solo per questo sei meritevole.



SI FALLISCE SOLO QUANDO NON SI TENTA!

Il vero coraggio non è "assenza di paura" ma agire "nonostante la paura". Ecco perché si fallisce ogni volta che si rinuncia, perché si è persa un'occasione per diventare coraggiosi.

Ricordali a te stesso quando ne senti il bisogno. Se chiuderai gli occhi e intanto inalerei dalle tue mani o da un oggetto aromatico gli oli essenziali renderai l'effetto di queste parole ancor più potente!

Ho parlato degli essenziali che "ammorbidiscono il Super Io" (e di cosa sia il Super - Io...) nel mio seminario su "Oli essenziali per le diverse parti della nostra personalità" (<https://www.monicadimauro.it/videoseminari-singoli/>). Ne ho parlato anche, in modo ancor più approfondito, nel mio libro *Mente Essenziale* (<https://www.monicadimauro.it/mente-essenziale/>)

Gli oli essenziali che più ci aiutano a sentirci leggeri, fluidi e gioiosi sono solitamente quelli estratti dagli Agrumi (Limone, Lime, Pompelmo, Bergamotto, Mandarino, Arancio, ecc) oppure quelli floreali... Ci aiutano a sentirci aperti e solari...



"REGOLE" di gestione di ANSIA e PANICO



1. Mantenere il pensiero "circoscritto" nel QUI e ORA. Evitare che si attivi il pensiero "CATASTROFICO" (... che si nutre di Fantasie ...)
2. Concentrarsi sul RESPIRO per tenerlo REGOLARE, tenersi una mano sul CUORE ♥...
3. Ricordarsi che c'è una SOLUZIONE..
A TUTTO!
4. La nostra felicità dipende solo da
Noi ... niente può davvero
"INCASTRARTI"!



Monica



4 Regole per gestire ANSIA E PANICO.

Ansia e panico sono due sentimenti molto "scomodi" a volte nascono perché stiamo affrontando un cambiamento difficile per noi a livello emotivo e di evoluzione personale. E in questo caso è bene ascoltarli, elaborarli e cercare di comprendere il messaggio che racchiudono per la nostra crescita personale.

Altre volte invece sono frutto di fragilità e mancanza di consapevolezza su come gestire il pensiero e le informazioni che ci arrivano da Tv , giornali e voci incontrollate . E così iniziamo a lavorare di fantasia e ci destabilizziamo da soli semplicemente "pensando troppo e male".

In questo caso ricorda alcune semplici regole che possono esserti di aiuto per riportarti alla realtà:

1) Circoscrivi il pensiero: tienilo nel qui e ora. Sulla realtà che ti circonda, ricorda che il pensiero catastrofico, responsabile di ansia e panico, si nutre quasi sempre di fantasia...



2) Concentrati sul tuo respiro, anche quando è fuori controllo. Ascoltalo e ascolta anche il tuo corpo. Metti una mano sul cuore e chiudi gli occhi se riesci... piano piano fai di tutto per riprendere un ritmo regolare anche se frequente... e gradualmente calmallo con pazienza...

3) Ripeti a te stesso che **ESISTE UNA SOLUZIONE A TUTTO!** Anche se ora non la stai vedendo sappi che c'è. È sempre così. Appoggiati a questa verità universale. L'universo si compone di contrari che si integrano. Se esiste un problema esiste anche il suo opposto: la soluzione di esso.

4) La felicità è una scelta personale. Dipende da quello che decidi di fare tu con la vita. Osservarla, goderla, amarla oppure no.
È tutto in mano a te.

Infine, se avrai con te un olio essenziale di Lavanda o di Vetiver magari su un oggetto aromatico, o un fazzoletto, potrai facilitare moltissimo la ripresa di controllo e calma dentro di te.



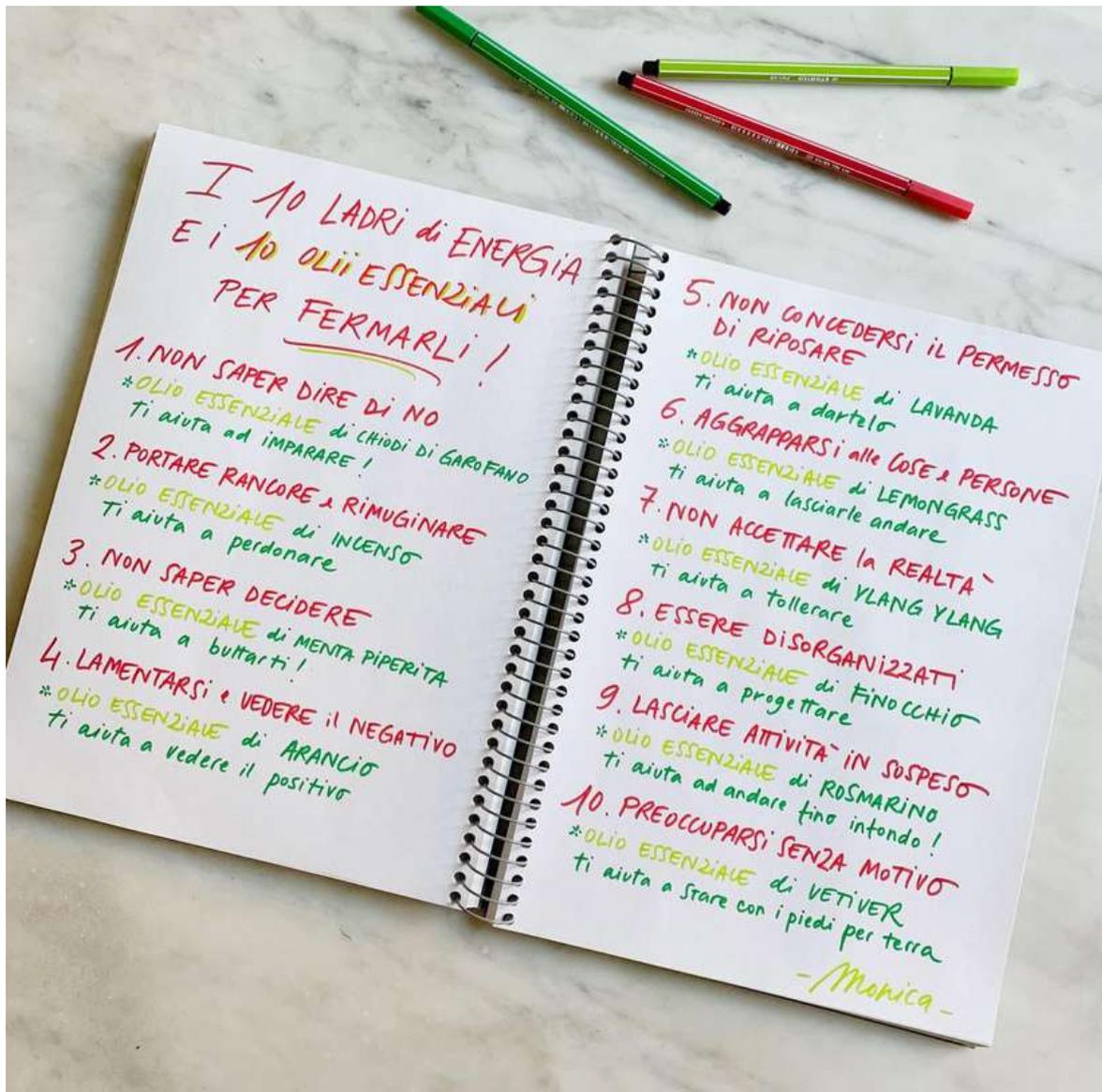
Entrambi questi oli aiutano il tuo sistema nervoso a ritrovare un ritmo corretto e a rallentare il battito cardiaco . Donano una sensazione di armonia profonda al tuo pensiero e ti aiuteranno a ricordare le regole che ti ho dato ...

Sia in diffusione che sull'oggetto aromatico da tenere sempre con te, ti doneranno molto conforto! Se vuoi una miscela molto potente contro ansia e panico:

LAVANDA al 50%, (ovvero 5 gocce su 10 per esempio),
VETIVER al 20 % e Arancio al 30% .

E' una combinazione che ho usato nei miei prodotti "essenza di Calma", è bilanciata e favorisce anche il recupero del buon umore e della positività...

E in ultimo ... ABBRACCIATI, statti vicino, sei TU la persona su cui dovrai sempre poter contare...



I 10 LADRI di ENERGIA E i 10 OLII ESSENZIALI PER FERMARLI!

- 1. NON SAPER DIRE DI NO**
*OLIO ESSENZIALE di CHIODI DI GAROFANO
Ti aiuta ad IMPARARE!
- 2. PORTARE RANCORE & RIMUGINARE**
*OLIO ESSENZIALE di INCENSO
Ti aiuta a perdonare
- 3. NON SAPER DECIDERE**
*OLIO ESSENZIALE di MENTA PIPERITA
Ti aiuta a buttarti!
- 4. LAMENTARSI e VEDERE il NEGATIVO**
*OLIO ESSENZIALE di ARANCIO
Ti aiuta a vedere il positivo
- 5. NON CONCEDERSI il PERMESSO di RIPOSARE**
*OLIO ESSENZIALE di LAVANDA
Ti aiuta a dartelo
- 6. AGGRAPPARSI alle COSE & PERSONE**
*OLIO ESSENZIALE di LEMONGRASS
Ti aiuta a lasciarle andare
- 7. NON ACCETTARE la REALTA'**
*OLIO ESSENZIALE di YLANG YLANG
Ti aiuta a tollerare
- 8. ESSERE DISORGANIZZATI**
*OLIO ESSENZIALE di FINOCCHIO
Ti aiuta a progettare
- 9. LASCIARE ATTIVITA' IN SOSPESO**
*OLIO ESSENZIALE di ROSMARINO
Ti aiuta ad andare fino in fondo!
- 10. PREOCCUPARSI SENZA MOTIVO**
*OLIO ESSENZIALE di VETIVER
Ti aiuta a stare con i piedi per terra

- Monica -



I 10 LADRI DI ENERGIA E I 10 OLI ESSENZIALI PER FERMARLI!!

Questo bellissimo post è stato "rubato" dalla bacheca Fb del mio caro amico e collega Dott. Marco Carione, Psicologo Psicoterapeuta, e la grafica è stata gentilmente donata, ancora una volta, dalla bravissima Anita Angelucci di Grigiocielo Studio. Grazie ad entrambi!!

Io ho solo aggiunto gli oli essenziali s.o.s. che ci aiutino a fermare questi terribili ladri di energia, di cui ho parlato anche nel mio Seminario "Pensieri e Aromi per aumentare la forza vitale" assieme al suo gemello complementare "Pensieri e aromi per favorire calma, sonno e buon umore".

1) NON SAPER DIRE DI NO...

L'olio essenziale di CHIODI DI GAROFANO ti aiuta ad imparare!

2) PORTARE RANCORE E RIMUGINARE...

L'olio essenziale di INCENSO ti aiuta a perdonare!

3) NON SAPER DECIDERE...

L'olio essenziale di MENTA PIPERITA ti aiuta a buttarti!



4) LAMENTARTI E VEDERE IL NEGATIVO...

L'olio essenziale di ARANCIO ti aiuta a vedere il positivo!

5) NON CONCEDERSI IL PERMESSO DI RIPOSARE...

L'olio essenziale di LAVANDA ti aiuta a dartelo!

6) AGGRAPPARSI ALLE COSE E ALLE PERSONE...

L'olio essenziale di LEMONGRASS ti aiuta a lasciarle andare!

7) NON ACCETTARE LA REALTÀ...

L'olio essenziale di YLANG YLANG ti aiuta a tollerare!

8) ESSERE DISORGANIZZATI...

L'olio essenziale di FINOCCHIO ti aiuta a progettare!

9) LASCIARE ATTIVITÀ IN SOSPESO...

L'olio essenziale di ROSMARINO ti aiuta ad andare fino in fondo!

10) PREOCCUPARSI SENZA MOTIVO...

L'olio essenziale di VETIVER aiuta a stare "con i piedi per terra" !





I 10 MANTRA per proteggersi dai 10 LADRI di energia... da abbinare ai 10 oli essenziali per fermarli e la procedura per unire il tutto e cambiare completamente in meglio la tua vita! Ricorda: non importa se ti senti falso o “ridicolo” nel ripetere le affermazioni positive che ti indico, è normale che sia così... non si sono ancora realizzate... ma tu ABBI FEDE nel potere della ripetizione e dell'inconscio.

E soprattutto sappi: che il VERBO crea! La parola, crea... dalle tempo!

1) NON SAPER DIRE DI NO...

L'olio essenziale di CHIODI DI GAROFANO ti aiuta ad imparare!

Ripeti: “Io proteggo la mia energia, esprimendo con spontaneità, sicurezza e amore i miei NO”

2) PORTARE RANCORE E RIMUGINARE...

L'olio essenziale di INCENSO ti aiuta a perdonare!

Ripeti: “Mi perdono, ti perdono. Mi libero, ti libero. Mi amo, ti amo. Uno nell'uno. Uno nella pace. Uno nella luce” (By Daniel Lumer)



3) NON SAPER DECIDERE...

L'olio essenziale di MENTA PIPERITA ti aiuta a buttarti!

Ripeti: "Io prendo decisioni che nutrono il mio Vero sé (la mia autenticità)"

4) LAMENTARTI E VEDERE IL NEGATIVO...

L'olio essenziale di ARANCIO ti aiuta a vedere il positivo!

Ripeti: "Io sono libero, potente e creativo. L'universo mi dona abbondanza. Non ho nulla da temere"

5) NON CONCEDERSI IL PERMESSO DI RIPOSARE...

L'olio essenziale di LAVANDA ti aiuta a dartelo!

Ripeti: "Io metto il massimo impegno quando necessario e riposo con profondità e serenità quando ne ho bisogno"

6) AGGRAPPARSI ALLE COSE E ALLE PERSONE...

L'olio essenziale di LEMONGRASS ti aiuta a lasciarle andare!

Ripeti: "Io trovo le soluzioni che mi servono per essere autonomo nell'abbondanza"

7) NON ACCETTARE LA REALTÀ...

L'olio essenziale di YLANG YLANG ti aiuta a tollerare!

Ripeti: "Il cambiamento è per me rinnovamento, forza e potere personale"



8) ESSERE DISORGANIZZATI...

L'olio essenziale di FINOCCHIO ti aiuta a progettare!

Ripeti: "Ogni giorno compio un passo verso le mete della mia realizzazione"

LASCIARE ATTIVITÀ IN SOSPESO...

L'olio essenziale di ROSMARINO ti aiuta ad andare fino in fondo!

Ripeti: "Io porto a termine ciò che è importante per me e mi sento leggero e soddisfatto"

PREOCCUPARSI SENZA MOTIVO...

L'olio essenziale di VETIVER aiuta a stare "con i piedi per terra" !

Ripeti: "Io resto nel qui e ora, il mio pensiero è creativo, positivo e al mio servizio"

COME PROCEDERE?

Decidi quali sono i "ladri" che più spesso ti derubano, usa quindi gli oli essenziali che corrispondono o che senti più significativi, graditi e disponibili per te e mixali ...

Con la miscela che otterrai compi le inalazioni e le ripetizioni nel modo più semplice possibile, in modo che farlo diventare frequente non sia un problema.



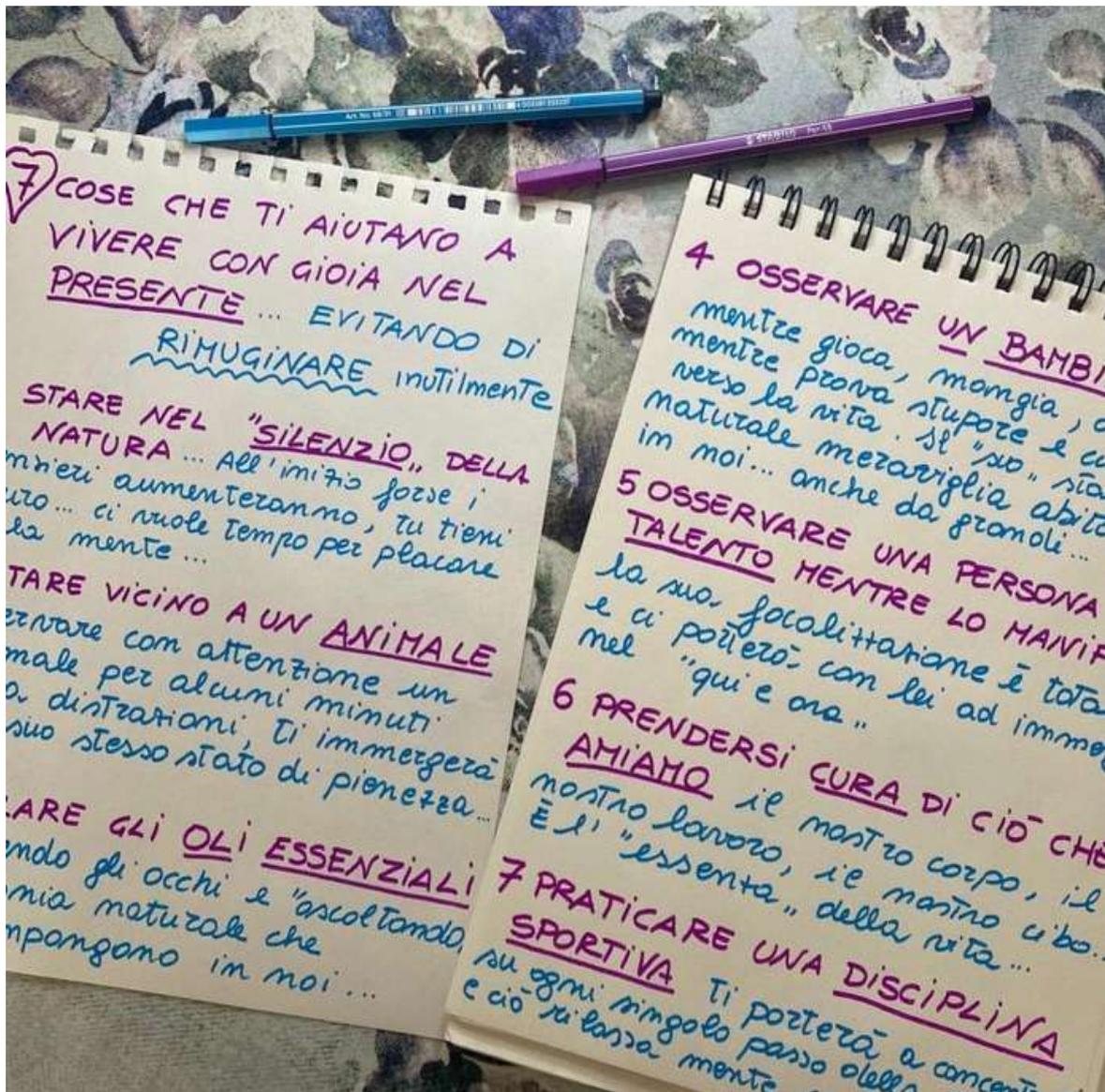
Poi

- Leggi 1 volta mentalmente mentre inali dai palmi o da un oggetto aromatico gli oli essenziali, con un'ispirazione profonda.

- Ripeti mentalmente a occhi chiusi mentre espiri...

...E infine, VIVI con una nuova consapevolezza, quella che stai piantando un nuovo seme nella tua coscienza e la tua vita migliorerà!

P.S. Come sempre ringrazio di cuore il Dott. Marco Carione Psicologo Psicoterapeuta per aver pubblicato il post dei 10 LADRI DI ENERGIA che io ho a mia volta ho "rubato" e Anita Angelucci di Grigiocielo Studio per la bellissima Grafica che rende gioioso e quindi ancora più "spirituale" il tutto!





7 COSE CHE TI AIUTANO A VIVERE CON GIOIA NEL PRESENTE ... evitando di RIMUGINARE inutilmente...

Prova, di tanto in tanto, a ...

1) STARE NEL "SILENZIO" DELLA NATURA...

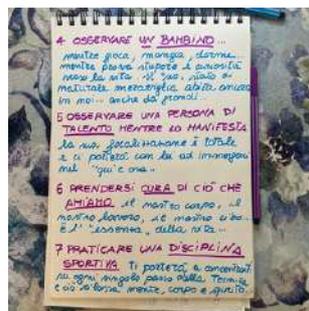
All'inizio forse i pensieri aumenteranno, tieni duro, ci vuole tempo per placare la mente, ma la pace arriva prima o poi, perché è la nostra "condizione naturale", soprattutto se metterai in pratica anche altre esperienze di queste 7...

2) STARE VICINO A UN ANIMALE

Osservare con attenzione un animale per alcuni minuti senza distrazioni, ti immergerà nel suo stesso stato di pienezza. Gli animali vivono sempre immersi nel presente, osservarli ci aiuterà a fare altrettanto per "osmosi".

3) INALARE GLI OLI ESSENZIALI

Chiudendo gli occhi e "ascoltando" l'armonia naturale che essi ricompongono in noi... La trasformazione emotiva si compirà molto più facilmente con l'alleanza di un aroma, ci donerà quella particolare energia che in certi momenti ci manca...



4) OSSERVARE UN BAMBINO ...

mentre gioca, mangia, dorme... mentre prova stupore e curiosità verso la vita ci porta a identificarci con lui. Ci riporta ai momenti in cui eravamo come lui. Il "suo" stato di naturale meraviglia abita ancora in noi... anche da grandi...

5) OSSERVARE UNA PERSONA DI TALENTO MENTRE LO MANIFESTA...

la sua focalizzazione è totale e ci porterà con lei ad immergerci nel "qui e ora", in quello stato di grazia, pienezza e armonia totalizzante in cui spettatore e artista vibrano all'unisono...

6) PRENDERSI CURA DI CIÒ CHE AMIAMO ... il nostro corpo, il nostro lavoro, in nostro cibo... La cura del nostro mondo è la vera essenza della vita... In assoluto per me il piacere più grande!

7) PRATICARE UNA DISCIPLINA SPORTIVA ...ti porterà a concentrarti su ogni singolo passo della tecnica e ciò rilassa mente, corpo e spirito soprattutto se non lascerai che l'Ego si impadronisca di te. Abbandonando l'antagonismo e sperimentando il "gusto" puro e semplice di ciò che fai, sperimenterai il tuo corpo in un'esperienza di controllo, potenza e libertà unici...



17 mantra della luce...

- ♥ Accetto e amo anche le parti più oscure di me. In esse c'è un enorme potenziale che solo l'amore può attivare!
- ♥ C'è la gioia senza motivo: la gioia, non ha necessità di condizioni per esistere in noi...
- ♥ Metto tutto me stesso in ogni istante per viverlo in modo pieno, consapevole e "non automatico".
- ♥ Perseguo la realizzazione di me stesso in ogni oggetto, in ogni modo possibile. Manifesto il Divino in me!

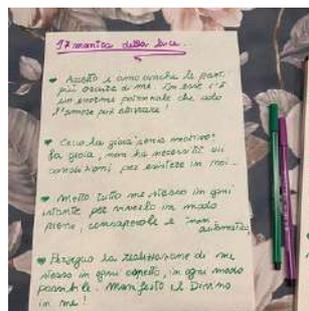
♥ Accolgo il nuovo, il diverso, e l'insospettato per espandere il mio piccolo Io fino a sentirmi Vanto quanto l'Universo!

♥ Sono molto più potente ed esteso di quanto la mia coscienza mi faccia percepire. Sono più forte io dei miei problemi!

♥ È il mio bambino interiore la mia vera e inesauribile fonte di ENERGIA! Lui detesta una vita NOIOSA! Senza gioco non c'è vita!

Trb! ♥

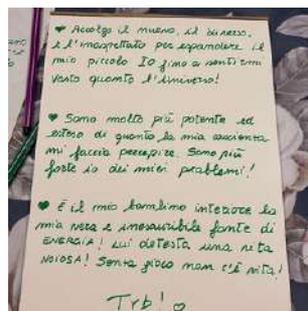
Luca



I 7 "MANTRA DELLA LUCE", 7 VERITÀ DA TENERE SEMPRE CON NOI PER PORTARE UN IMMENSO POTERE DI CAMBIAMENTO NEL NUOVO ANNO!

Eccole una per una, assieme alla mia "Essenza di Luce" di oli essenziali:

- 1) Io accetto e amo anche le parti più oscure di me. In esse c'è un enorme potenziale che solo l'amore può attivare! È proprio sulle mie fragilità che costruisco i miei punti di forza.
- 2) Cerco la "gioia senza motivo". La gioia non ha necessità di condizioni per esistere in noi...(È giusto sotto alle paure...sempre presente come condizione naturale dell'essere)
- 3) Metto tutto me stesso in ogni istante per viverlo in modo pieno, consapevole e "non - automatico". Sono presente e cosciente di me stesso e vivo nel presente...
- 4) Perseguo le realizzazione di me stesso in ogni aspetto della mia vita e in ogni modo possibile. Solo così manifesto il Divino che è in me!



5) Accolgo il nuovo, il "diverso" e l'inaspettato per espandere il mio piccolo IO fino a sentirmi vasto quanto l'Universo! Solo uscendo dalla zona di comfort, dagli schemi e dalle vecchie abitudini posso trovare la LIBERTÀ dello spirito!

6) Sono molto più potente ed esteso di quanto la mia coscienza mi faccia percepire. Sono più forte io dei miei problemi! La mia creatività è sempre capace di trovare soluzioni, la calma mi consentirà di attivarla.

7) È il mio bambino interiore la mia vera e inesauribile fonte di ENERGIA! E lui detesta una vita NOIOSA! Ogni bambino, cucciolo ama giocare. Senza gioco non c'è VITA!

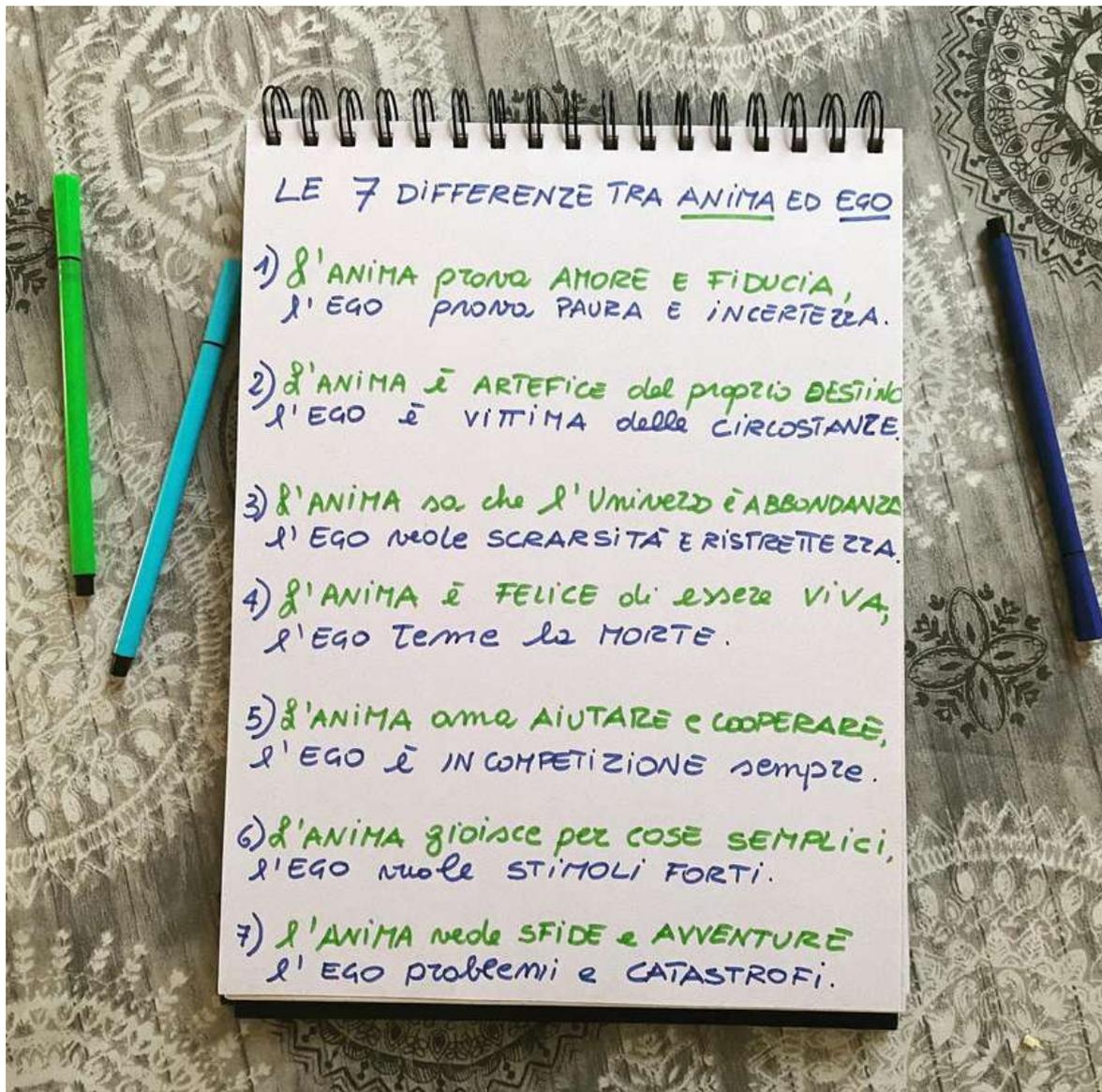
Ognuna di queste verità può essere potenziata ulteriormente dall'uso degli oli essenziali, ti consiglio una miscela, la mia "Essenza di Luce" molto allegra ma anche calda e rinforzante:

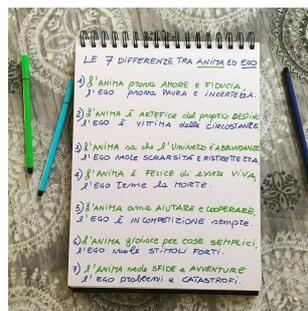
NOTA BASSA 20% CANNELLA CORTECCIA (2 gocce su 10)

NOTA MEDIA 40 % LITSEA (4 gocce su 10)

NOTA ALTA 40 % BERGAMOTTO (4 gocce su 10)

In diffusione oggi o ogni volta che hai bisogno di di tornare a sentire vita nel tuo cuore!!!





LE 7 DIFFERENZE TRA ANIMA ED EGO

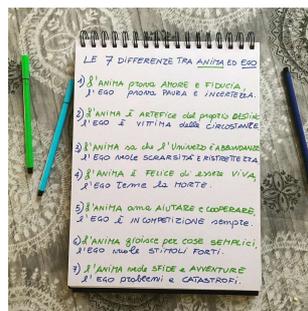
In cosa si differenzia un pensiero autentico, in ascolto di sé e a contatto con la nostra forza innata (Vero sé o Sé Superiore) da uno rigido, non autentico e non in contatto col nostro potere personale (Ego)?

Ho delineato le 7 differenze fondamentali, ti consiglio di riflettere e di IMPARARE bene queste caratteristiche, ti guideranno sempre quando dentro di te sentirai nascere paura, sfiducia, incertezza. Gli oli essenziali ti daranno la forza di richiamare dentro di te tutti i 7 principi inviolabili dell'Anima!

L'Anima prova sempre AMORE e FIDUCIA,
l'Ego invece PAURA e INCERTEZZA.

L'Anima si sente ARTEFICE del proprio destino e non ha paura di prendersi la responsabilità di esso,
l'Ego è VITTIMA delle circostanze e accusa gli altri.

L'Anima sa che l'Universo è ABBONDANZA,
l'Ego vede SCARSITÀ e RISTRETTEZZA.



L'Anima è felice di essere VIVA e gode della vita e di tutto ciò che vi è in essa,

l'EGO teme la MORTE e la MALATTIA che vede ovunque.

L'Anima ama AIUTARE e COOPERARE,

l'Ego è in ANTAGONISMO e COMPETIZIONE, si confronta costantemente con gli altri.

L'Anima gioisce per cose SEMPLICI,

l'Ego ha bisogno di STIMOLI FORTI.

L'Anima vede SFIDE e AVVENTURE dove

l'Ego vede PROBLEMI e CATASTROFI.

L'Aromaterapia ci aiuta a coltivare l'arte del respiro consapevole, da sempre guardiano della nostra integrità e forza interiore.

Nulla come l'assunzione quotidiana di OLI ESSENZIALI ci restituisce ogni volta alla nostra Anima e al suo potere di metterci in contatto con la vita.

Respira, inala, assapora l'essenza dell'universo nella natura che ti circonda e che ti sostanzia. Siamo parte di essa. La sua essenza attraverso gli oli essenziali parla alla nostra essenza e le ricorda i suoi poteri



5 FALSE CREDENZE SUGLI OLI ESSENZIALI E LE EMOZIONI ♥

1 L'OLIO ESSENZIALE "RISOLVE", UNO STATO EMOTIVO...

Es. Se sono triste l'olio essenziale di Anoncio mi renderà allegro...

LA VERITÀ È CHE L'OLIO ESSENZIALE "FACILITA" L'INTENZIONE DELLA MIA MENTE.

2 L'OLIO ESSENZIALE "ELIMINA" UN PROBLEMA RELAZIONALE...

Es. l'olio essenziale di Incenso spegne un litigio di coppia...

LA VERITÀ È CHE DIVENTARE ASSERTIVI RICHIEDE IMPEGNO E CORAGGIO, L'OLIO ESSENZIALE "AFFIANCA", LA MIA CONSAPEVOLEZZA



3 L'OLIO ESSENZIALE "SBLOCCA" LA MIA COMUNICAZIONE E LA MIA TIMIDEZZA ...

Es. d'olio essenziale di Lavomda mi consentirà di esprimere ciò che non riesco a dire ...

LA VERITÀ È CHE RISOLVERE UN CONFITTO INTERIORE È UN'OPERAZIONE CHE RICHIEDE TEMPO E CONOSCENZA DI SÉ, L'OLIO ESSENZIALE MI AFFIANCHERÀ DONANDO ENERGIA.

4 GLI OLI ESSENZIALI "PULISCONO L'AURA"

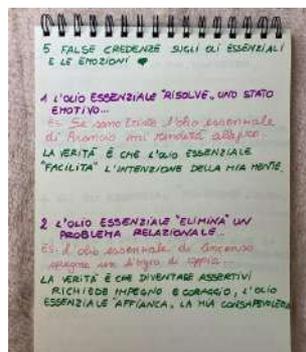
Es. Se uso l'olio essenziale di Melaleuca allontano le situazioni spiacevoli ...

LA VERITÀ È CHE CIÒ CHE MANTIENE LA TUA ENERGIA PULITA È SOLO IL TUO PENSIERO POSITIVO, L'OLIO ESSENZIALE LO RAFFORZA!

5 L'OLIO ESSENZIALE "FA ELABORARE IL LUTTO" ...

Es. d'olio essenziale di Cipresso mi farà smettere di sentire il dolore della perdita ...

LA VERITÀ È CHE ELABORARE UN LUTTO È UNA FUNZIONE DELLA PSICHE CHE L'O. È PIÙ "RICHIAMARE"



5 FALSE CREDENZE SUGLI OLI ESSENZIALI E LE EMOZIONI

1) L'OLIO ESSENZIALE "RISOLVE" UNO STATO EMOTIVO...
Es. Se sono triste l'olio essenziale di Arancio mi renderà allegro...

LA VERITÀ È CHE L'OLIO ESSENZIALE GRAZIE AL SUO AROMA FACILITERÀ L'INTENZIONE DELLA MIA MENTE.

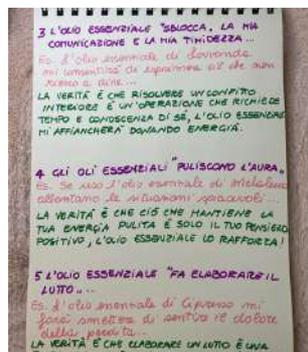
2) L'OLIO ESSENZIALE "ELIMINA" UN PROBLEMA RELAZIONALE... (Es L'olio essenziale di Incenso "spegne" un litigio di coppia)

LA VERITÀ È CHE DIVENTARE ASSERTIVI RICHIEDE CORAGGIO E IMPEGNO, L'OLIO ESSENZIALE "AFFIANCA" LA MIA CONSAPEVOLEZZA

3) L'OLIO ESSENZIALE "SBLOCCA" LA MIA COMUNICAZIONE E LA MIA TIMIDEZZA...

3) L'OLIO ESSENZIALE "SBLOCCA" LA MIA COMUNICAZIONE E LA MIA TIMIDEZZA (Es L'olio essenziale di Lavanda mi consentirà di dire ciò che non riesco ad esprimere da solo)

LA VERITÀ È CHE RISOLVERE UN CONFLITTO INTERIORE RICHIEDE TEMPO E CONOSCENZA DI SÉ, L'OLIO ESSENZIALE MI AFFIANCHERÀ DONANDO ENERGIA E UNA PERCEZIONE INTERNA DI MAGGIOR APERTURA O FLUIDITÀ.



4) GLI OLI ESSENZIALI "PULISCONO L'AURA" (Es Se uso l'olio essenziale di Melaleuca allontanano le situazioni spiacevoli)

LA VERITÀ È CHE CIÒ CHE MANTIENE LE TUE ENERGIE SOTTILI PULITE È SOLO IL TUO PENSIERO POSITIVO E CONSAPEVOLE, L'OLIO ESSENZIALE SERVE A RINFORZARLO!

5) L'OLIO ESSENZIALE "FA ELABORARE IL LUTTO"... (Es L'olio di Cipresso mi farà smettere di sentire il dolore della perdita)

LA VERITÀ È CHE ELABORARE UN LUTTO È UNA FUNZIONE DELLA PSICHE CHE L'OLIO ESSENZIALE PUÒ RICHIAMARE E FACILITARE .

Non possiamo pensare di evitare la crescita interiore delegando lo sviluppo e l'emancipazione di noi stessi agli oli essenziali.

È sempre, solo e innanzitutto la crescita della nostra consapevolezza e l'aumento dello stato di "presenza" interiore che favorisce il "giusto distacco" interno e la

"dis-identificazione" da tutti i moti pulsionali, istintuali, emotivi, della nostra biologia.

Questo non significa che affrontare la crescita personale senza oli essenziali sia la stessa cosa, perché facilitano, accelerano e rinforzano moltissimo il nostro lavoro emotivo. Sono strumenti nelle nostre mani, ecco come vanno intesi ma non hanno più potere di noi stessi.



*"Principi da ricordare
per crescere"*



Dott.ssa Monica Di Mauro